চিন্তা ও উৎকন্ঠার ইসলামি এলাজ
)evsjv-bengali - البنغالية)

সানাউল্লাহ নজির আহমদ

م 2009 - ھ 1430

علاج الحزن والهم

(باللغة البنغالية)

ثناء الله نذير

1430 - 2009

islamhouse.com

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

'জেনে রাখ , আল্লাহর স্মরণ দ্বারাই অন্তরসমূহ প্রশান্ত হয়। ' (সূরা রাদ : ২৮)

কুরআন মুমিনদের জন্য শিফা স্বরূপ। আল্লাহ তাআলা বলেন ,

"وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيــدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَــارًا" (الإسراء:82)

'আর আমি কুরআন নাজিল করি যা মুমিনদের জন্য শিফা ও রহমত , কিন্তু তা জালিমদের ক্ষতিই বাড়িয়ে দেয়। ' (সূরা ইসরা : ৮২)

যারা বেশি বেশি কুরআন তিলাওয়াত করবে , তাদের জন্য আল্লাহ তাআলা অনেক প্রতিদান প্রস্তুত করে রেখেছেন। আল্লাহ তাআলা বলেন,

وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالـذَّاكِرَاتِ أَعَـدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِـرَةً وَأَجْـرًا عَظِيمًا" الأحـزاب: من الآية35

'আল্লাহকে অধিক স্মরণকারী পুরুষ ও নারী , তাদের জন্য আল্লাহ মাগফিরাত ও মহান প্রতিদান প্রস্তুত রেখেছেন। ' (সূরা আহযাব : ৩৫)

শয়তান চায় বান্দাদের আল্লাহর জিকির থেকে গাফেল রাখতে। আল্লাহ তাআলা বলেন ,

إِنَّمَا يُرِيــدُ الشَّــيْطَانُ أَنْ يُوقِــعَ بَيْنَكُمُ الْعَــدَاوَةَ وَالْبَغْضَــاءَ فِي الْخَمْــرِ وَالْمَيْسِــرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ" المائدة:91

'শয়তান শুধু মদ ও জুয়া দ্বারা তোমাদের মধ্যে শত্রুতা ও বিদ্বেষ সঞ্চার করতে চায়। আর (চায়) আল্লাহর স্মরণ ও সালাত থেকে তোমাদের বাধা দিতে। অতএব , তোমরা কি বিরত হবে না ?' (সূরা মায়েদা : ৯১)

আর যে আল্লাহর জিকির থেকে দূরে থাকবে , তার দুঃখ -কষ্ট বেশিই হবে। আল্লাহ তাআলা বলেন ,

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَـوْمَ الْقِيَامَـةِ أَعْمَى"طــه: 124

'আর যে আমার স্মরণ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে , তার জন্য হবে নিশ্চিত এক সংকুচিত জীবন এবং আমি তাকে কেয়ামত দিবসে উঠাবো অন্ধ অবস্থায়। ' (সূরা তাহা : ১২৪)

কুরআন শোনার সঙ্গে সঙ্গে মুমিনের অবস্থা পরিবর্তন হয়ে যায়। আল্লাহ তাআলা বলেন ,

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُـونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِـرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُـوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُـهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

'মুমিন তো তারা , যাদের অন্তরসমূহ কেঁপে উঠে যখন আল্লাহকে স্মরণ করা হয়। আর যখন তাদের ওপর তার আয়াতসমূহ পাঠ করা হয় তখন তা তাদের ঈমান বৃদ্ধি করে এবং তারা তাদের রবের ওপরই ভরসা করে।' (সূরা আনফাল : ২)

যাদের অন্তর আল্লাহর জিকির শূন্য তাদেরকে শাসিয়ে আল্লাহ তাআলা বলেন,

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُـوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلالٍ مُبِينٍ" الزمر:22

'আল্লাহ ইসলামের জন্য যার বক্ষ খুলে দিয়েছেন ফলে সে তার রবের পক্ষ থেকে নূরের ওপর রয়েছে , (সে কি তার সমান , যে এরূপ নয় ?) অতএব ধ্বংস সে লোকদের জন্য যাদের হৃদয় কঠিন হয়ে গেছে

4

[illegible]' ([illegible] : [illegible])
[illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]

১১. সম্ভাব্য ও সাধ্যের নিরিখে একটি বাস্তবধর্মী রুটিন তৈরি করা ও সে অনুসারে পরিচালিত হওয়া। এবং অবসর সময় কাটানোর জন্য পারিবারিক বা অন্য কোন আমল নির্দিষ্ট করে নেয়া।

১২. দুশ্চিন্তা ও পেরেশানী দূর করার কিছু দোয়া নিম্নে উল্লেখ করা হল :

(ক) বুখারী ও মুসলিমে রয়েছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লাম মুসিবতের সময় বলতেন :

لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض رب العرش الكريم

(খ) তিরমিজিতে আবু হুরায়রা রাদিআল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, কোন বিষয় রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লামকে দুশ্চিন্তায় নিমগ্ন করলে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লাম আসমানের দিকে তাকিয়ে বলতেন : "سبحان الله العظيم" এবং খুব দোয়া করতেন ও বলতেন : يا حي يا قيوم

(গ) মুসনাদে আহমদে রয়েছে, ইবনে মাসউদ রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লাম থেকে বলেন, যে কোন বান্দার দুশ্চিন্তা বা পেরেশানী হলে, সে যদি এ দোয়া পড়ে,

اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدل فيَّ قضاؤكِ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنًزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همّي. إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرجًا".

আল্লাহ তার দুশ্চিন্তা ও পেরেশানী দূর করে দেবেন এবং তার পরিবর্তে দেবেন আনন্দ।

(ঘ) আবু দাউদে রয়েছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লাম আবু উমামাকে বলেন, আমি কি তোমাকে এমন একটি কালেমা শিক্ষা দেব, তুমি যখন তা বলবে, আল্লাহ তোমার দুশ্চিন্তা দূর করে দেবেন এবং তোমাকে ঋণ মুক্ত করে দেবেন। তুমি সকাল-সন্ধ্যায় বল :

اللهم إني أعوذ بك من الجُبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال

তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লামের কথার ওপর আমল করেছি, আল্লাহ তাআলা আমার দুশ্চিন্তা দূর করে দিয়েছেন এবং আমাকে ঋণ মুক্ত করে দিয়েছেন।

(ঙ) ভবিষ্যতের ব্যাপারে উদ্বিগ্নতা দূর করার জন্য নিম্নের দোয়াটি খুব কার্যকর। আবু হুরায়রা রাদিআল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি অসাল্লাম এর মাধ্যমে দোয়া করতেন :

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ رواه مسلم رقم 2720.

আর যদি মুসিবত এসে যায় এবং ব্যক্তি তাতে আক্রান্ত হয়, তবে তো দোয়ার দরজা খোলা রয়েছেই। আল্লাহর দরবারে নক করা হলে ও তার নিকট প্রার্থনা করা হলে, তিনি ডাকে সারা দেবেন এবং প্রার্থনা কবুল করবেন। আল্লাহ তাআলা বলেন,

6

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ
[illegible]
(□) [illegible]
□□□

[illegible]
[illegible]
[illegible]
فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
[illegible]
"وَإِنَّ يُونُسَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ إِذْ أَبَقَ إِلَى الْفُلْكِ الْمَشْحُونِ فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنْ الْمُدْحَضِينَ فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ فَلَوْلا أَنَّهُ كَانَ مِنْ الْمُسَبِّحِينَ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ «
[illegible]
"وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَـهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَٰلِكَ نُنجِي الْمُؤْمِنِينَ "
[illegible]
لّا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
[illegible]
لا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
[illegible]
لا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
[illegible]
[illegible] :

لا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

যখন আপনি সংকীর্ণতা , দুশ্চিন্তা , দুঃখ ও অশান্তি অনুভব করবেন, তখন বলবেন :

لا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

দুনিয়া প্র k স্ত হওয়া সত্বেও যখন তা আপনার জন্য সংকীর্ণ হয়ে যাবে , তখন বলবেন :

لا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

আল্লাহ তাআলা আমাদের সবাইকে চিন্তা ও পেরেশানী থেকে মুক্ত করুন।

সমাপ্ত

9